



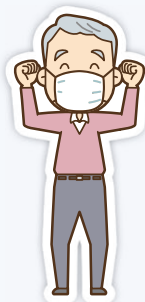
このページは抜き出して、冷蔵庫などにお貼りください



# シニアいきいき 1月のイベント

★要予約

## ガイド

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1/1 元日
2	3	4	5 	6	7	8
9 カフェ 東郷庵★ 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 お元気 サロン★	10 成人の日 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	11 認知症カフェ 夜の町内会 時 午後7時～9時 場 Cafe Bar Gallery 3piece	12 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時30分 場 北山台コミュニティセンター	13 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 傍示本 健康たまり場 時 午前10時～11時30分 場 傍示本公民館	14 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午前10時～10時30分 場 清水水コミュニティセンター	15
16	17 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお オリジナルDVD 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこま館 多目的室A	18 まちかど・ いきいきカフェ 時 午前10時～11時30分 場 らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーナギー東郷店 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお	19 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお	20 元気アップ教室 いきいきコース★ 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 シニアリーダー 養成講座 時 午後2時～3時30分 場 町民会館 大会議室	21 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター	22 健康測定会 時 第1部 午前10時～午後1時 第2部 午後2時～5時 場 V・drug東郷西店 ウクレレ 体験会★ 時 午前9時30分～10時30分 場 Cafe Bar Gallery 3piece
23 カフェ 東郷庵★ 時 午前10時～ 午後0時30分 場 愛厚ホーム東郷苑 お元気 サロン★ 時 午後1時30分～3時 場 愛厚ホーム東郷苑 デイサービス センター東郷庵	24 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお	25 	26 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時30分 場 北山台コミュニティセンター	27 認知症カフェ 昼の町内会 時 午後2時～4時 場 Cafe Bar Gallery 3piece いきいき家族教室★ 元気アップ教室 いきいきコース★ 傍示本 健康たまり場 シニアリーダー 養成講座 時 午後2時～3時30分 場 町民会館 大会議室	28 TOGOまちかど 運動教室 時 午前10時～11時15分 場 白鳥コミュニティセンター 時 午後1時30分～3時30分 場 暮らしの相談室えがお 時 午前10時～11時30分 場 町総合体育館 多目的運動室 時 午前10時～11時30分 場 傍示本公民館	29
30	31 TOGOまちかど 運動教室 時 午後1時30分～2時45分 場 白土コミュニティセンター 元気を保つ 体づくり 時 午前10時～正午 場 暮らしの相談室えがお オリジナルDVD 体操教室 時 午前10時～11時15分 場 いこま館 多目的室A	2/1	2 えがおカフェ★ 時 午前10時～午後0時30分 場 暮らしの相談室えがお 写経体験 時 午前9時～正午 場 紫雲殿 東郷斎場	3	4	5 

▲詳しくは19・20ページをご覧ください

変更する場合があります。詳しくは、問い合わせ先へご連絡ください。

## 認知症支援

### 認知症カフェ 昼の町内会／夜の町内会

**内** 認知症の相談、認知症講座

**時** ①1月11日（火）午後7時～9時  
②1月27日（木）午後2時～4時

**場** Cafe Bar Gallery 3piece（春木台4丁目11-10）

**対** 誰でも

**¥** 無料（ドリンク代は実費）

**申** 不要

**問** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

### カフェ東郷庵

お茶を飲みながら、認知症や介護について話してみませんか。地域の人との集いの場となっています。介護者の交流スペースもあります。

**時** 1月9日・23日（日）午前10時～午後0時30分

**場** 愛厚ホーム東郷苑（春木字下正葉廻間4337-13）

**対** 誰でも

**¥** 1回100円（飲み物代）

**申 問** 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑  
☎0561-56-3112（人数調整のため、当分の間予約制）

### まちかど・いきいきカフェ

もの忘れが気になる人、認知症について知りたい人、話し相手がほしい人お越しください。

**時** 1月18日（火）午前10時～11時30分

**場** らくだ書店東郷店併設 カフェバーカーリーナギー  
東郷店（白鳥2丁目20-1）

**対** 誰でも

**¥** 無料（飲み物代は実費）

**申** 不要

送迎（有料）希望者は、前日までにご連絡ください。

**問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

### 本人カフェ（えがおカフェ）

認知症の本人向けの認知症カフェです。当事者同士で、自分の希望や想いなどを語り合ひましょう。

**時** 毎週水曜日 午前10時～午後0時30分

**場** 暮らしの相談室えがお（春木白土97-1-1403）

**対** 認知症の本人

**¥** 参加費500円、昼食・おやつ代600円（おやつのみの方は100円）、送迎代500円

**申** 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756

**他** 1月5日（水）は休み

### いきいき家族教室

認知症と診断を受けて戸惑う家族や本人に、これからの道筋や介護の方法について知っていただき、当事者同士がお互いに支え合える関係を作ることを目的とした講座です。

**時** 1月27日（木）午後1時30分～3時30分

**場** 暮らしの相談室えがお（春木白土97-1-1403）

**内** 在宅が難しくなった時の施設の選び方

**講** 山下 律子（社会福祉士・介護支援専門員）

**内** 認知症の人を介護中の人

※認知症の本人も一緒に参加できます。

**¥** 無料

**申** 前日までに地域の応援団えがお ☎052-807-0756  
へ。送迎（無料）希望者は、申し込み時にお知らせください。

## 介護予防教室

**対** 原則65歳以上の町内在住者

※高齢者社会参加ポイント制度の対象事業です。  
※介護予防教室に参加する人はマスクの着用をお願いします。

### お元気サロン

**時** ①1月9日（日）②23日（日）午後1時30分～3時

**場** 愛厚ホーム東郷苑デイサービスセンター東郷苑  
（春木字下正葉廻間4337-13）

**内** ①座ってできる簡単な体操 ②お口の健康講座

**¥** 無料

**申 問** 前日までに町南部地域包括支援センター東郷苑  
☎0561-56-3112（人数調整のため当面の間予約制）

### TOGOまちかど運動教室

**時** 【白鳥】1月14日、21日、28日（金）  
午前10時～11時15分

【白土】1月17日、24日、31日（月）  
午後1時30分～2時45分

【清水】1月14日（金）午前10時～10時30分

【北山台】1月12日、26日（水）午前10時～11時15分

**場** 各地区（白鳥・白土・清水・北山台）コミュニティセンター  
（白鳥3丁目15、大字春木字涼松225-1、清水4丁目1-8、北山台2丁目11-2）

**内** 地域の皆さんと身近な場所で、身体を動かしましょう。

**¥** 無料

**持** 汗拭き用タオル、水分補給用水分 室内用運動靴  
（白土は運動靴不要）

**他** 動きやすい服装でお越しください。清水地区のみ清水いきいきサロンと同時開催です。

**申** 不要

**問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

### 元気を保つ体づくり

**時** 毎週月曜日 午前10時～正午（祝日は除く）

**場** 暮らしの相談室えがお（大字春木字白土97-1  
サンシティガーデンヒルズ東郷1403）

**内** 看護師や機能訓練指導員の指導による体操

**¥** 1回500円（送迎希望者は別途500円必要）

**申** 不要 ※送迎希望者は前日までに申し込み必要

**他** 1月3日、10日（月）は休み

**問** 地域の応援団えがお ☎052-807-0756

### ウクレレ体験会

**時** 1月22日（土）午前9時30分～10時30分

**場** Cafe Bar Gallery 3piece（春木台4丁目11-10）

**内** ウクレレを持っていない人も気軽に参加できる体験会を行っています。

**¥** 1,000円（モーニング、ドリンク付）

**持** なし

**申 問** Cafe Bar Gallery 3piece ☎0561-58-6437

### 介護予防教室 写経体験（写経体験）

**時** 2月2日（水）午前9時～正午の内にお越しください。

**場** 紫雲殿 東郷斎場（春木白土2-114）

**¥** 無料 **持** 小筆 **申** 不要

**問** 紫雲殿東郷斎場 ☎052-809-4444

**V・drug東郷西店 健康測定会（健康測定会）**

- 時** 1月22日（土）第1部 午前10時～午後1時  
第2部 午後2時～5時
- 場** V・drug東郷西店（兵庫2丁目2）
- 内** 骨密度測定・血圧測定・血流測定・栄養士による栄養相談
- 対** どなたでも（社会参加ポイント対象は町内在住の65歳以上の人のみ）
- 料** 無料 **持** 社会参加ポイント手帳 **申** 不要
- 他** 第1部は非常に込み合います。  
可能な人は第2部をご利用ください。
- 問** V・drug東郷西店 ☎0561-37-5705

**元気アップ教室いきいきコース**

- 時** 1月13日、20日、27日（木）午前10時～11時30分
- 場** 町総合体育館 多目的運動室（春木字北反田35番地）
- 内** 長い距離を歩けなくなったなど、体力の低下を感じている人向けの教室です。
- 料** 3回分 1,000円
- 持** タオル・室内用運動靴  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**シニアリーダー養成講座**

- 内** 地域や友人同士の集まりなどで、体操の普及や簡単な指導をしてみませんか？簡単な体操指導のノウハウを伝授します！
- 時** ①1月20日（木）午後2時～3時30分、②27日（木）午後2時～3時30分
- 場** 町民会館大会議室（大字春木字北反田14）
- 内** ①シニアリーダーについて説明、理学療法士による運動指導  
②健康運動指導士による運動指導
- 料** 無料
- 持** 筆記用具、汗拭き用タオル、水分補給用水分
- 他** 動きやすい服装でお越しください。
- 申** 問 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**東郷町オリジナル介護予防DVDを活用した体操教室（オリジナルDVD体操教室）**

- 時** 1月17日、31日（月）午前10時～11時15分
- 場** いこまい館1階多目的室A（春木字西羽根穴2225番地4）
- 内** 健康づくりリーダーを講師として、東郷町オリジナル介護予防DVDを活用して介護予防体操を行います。椅子に座ったまま行える体操です
- 料** 1回 100円
- 持** タオル ※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 不要
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**目指せ元気に100歳！健康たまり場（傍本健康たまり場）**

- 時** 1月13日、27日（木）午前10時～11時30分
- 場** 傍本公民館（大字春木字市場屋敷1182-1）
- 内** 地域の皆さんと身近な場所で、おしゃべりを楽しみながら、脳トレや体操など健康づくりを一緒にしましょう。健康に関するミニ講話もあります。
- 料** 無料
- 持** 筆記用具、水分補給用のお茶、室内用運動靴  
※動きやすい服装でお越しください。
- 申** 不要
- 問** 高齢者支援課 ☎0561-56-0735

**自宅でも1日2回 体操の習慣を！**

- ◎問い合わせ 高齢者支援課 ☎0561・56・0735
- CCNet12（地デジ12チャンネル）  
東郷町オリジナル介護予防番組  
「TOGOシニア！健康づくり入門」を毎日放送中！
- 時** 午前7時45分～7時55分 午後5時30分～5時40分  
6種類の番組を日曜日～土曜日の1週間毎に放送  
（1週間は毎日同じ番組内容となります）

**パソコンやタブレット、スマートフォンで空いた時間に運動の習慣を！**

- ◎問い合わせ 高齢者支援課 ☎0561・56・0735
- オンデマンド型運動プログラムのご案内**
- 認知症予防に役立つ運動や、身体をほぐすストレッチなどの運動プログラムが30種類以上。右記QRコードを読み取るか、  
<https://renatv.s-re.jp/renatv/user/menu/menu.php?c=NjY1&m=0>  
から下記IDとパスワードを入力してアクセスしてください。  
ID tgo-kourei@s-re.co.jp パスワード n7xwju  
（※上記IDはメールアドレスではありません。）  
提供：株式会社ルネサンス



**高齢者インフルエンザの予防接種の助成が1月末で終了します！**

- ◎問い合わせ 健康推進課 ☎0561・37・5813
- 対** ①接種時に65歳以上の人  
②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる機能のいずれかに障がいがある人（身体障害者手帳1級）
- 内** インフルエンザワクチンを1回接種。※2回目は任意接種（全額自己負担）になります。
- 料** 1,100円（生活保護世帯の人は負担金はありません。ただし、事前の申請が必要ですので健康推進課窓口にお越しください。）
- 時** 1月31日（月）まで
- 場** 下記町指定医療機関、長久手・日進・豊明市の協力医療機関、愛知県広域予防接種実施医療機関  
※愛知県広域予防接種医療機関にて接種される人は健康推進課での事前申請が必要です。  
※接種希望医療機関にてワクチンの有無をご確認の上、受診してください。  
※新型コロナワクチンとの接種間隔は2週間以上空けてください。

町指定医療機関名		
東郷診療所	松浦医院	あいち肝胆膵ホスピタル
バク諸輪診療所	やまクリニック	馬淵クリニック
和合セントラルクリニック	宮本ファミリー耳鼻科	秋田耳鼻咽喉科クリニック
たなか内科	西山クリニック	本多医院
能登整形外科	祐福寺内科	わごうヶ丘クリニック
白鳥藤田クリニック	山口こどもクリニック	愛知とうぶクリニック
三ツ池整形外科	まつもとクリニック	みやげ整形外科